

最新粒粒助健康心得(精选5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

粒粒助健康心得篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家上午好！

粮食两个字一说起，我们的脑海中就浮现出各式各样的情景，有路边的小吃摊，有高档餐厅的简单吃食，也有金黄的麦田里农民辛苦的农作，翠绿的水稻田里工人们弯着腰插着秧，这一幕幕是美好的，也是令人深思的。粮食，是我们人生续费生命的主要材料，也是我们生活丰富多彩的主要色彩。所以亲爱的同学们，请大家拾起关于粮食的责任，抗在肩上，不再浪费，不再挥霍，从此刻做起，也从现在出发！

我生在一个算是富裕的家庭，从小父母就给了我衣食无忧的生活，虽然有了这样的日子，但是父母依旧不忘提醒我节约每一粒粮食，节约每一滴水。这个传统的家庭给予了我很多方面的能量，比如说艰苦奋斗的家庭原则，很多富裕家庭其实都在一定程度上是节俭的，不管是生活方面还是平时的态度方面，首先就要树立起一个正确的观念，以往大型家庭聚餐，我爸爸都非常主张在家里吃，因为我们能够控制好量，如若一定要去外面吃，我爸爸也会建议先上后添，如若实在少了菜再加菜就是，不用为了所谓的面子而去浪费，这是毫无意义，也毫无品质可言的。

因为这样的家庭教育，所以现在的我是一个非常节俭的人，

吃饭方面最为突出。进入高中之后，大家的饮食变得丰富多了，学校食堂食物种类也很多，大家打菜和吃饭的时候有时候也会剩下很多。每次装剩饭的那个桶子总是满满一桶，我觉得真是太浪费了，所以平时我在粮食方面，就是能吃多少打多少，尽量不要去浪费食物，这是对他人辛苦劳作的尊重，也是对自己的一种负责。

同学们，节约和珍惜是一种良好品德，并不是说面子是建立在浪费上的，拥有这样观念的人本身面子已经失去了。任何一个人都会崇拜一个三观端正，有良好行为建设的人。所以亲爱的同学们，珍惜粮食，从此刻做起，刻不容缓。我们需要去证明自己的品行，从而拉开未来之窗，做一个更好的时代少年，为这个社会承担起一份艰苦的责任，鞭策着我们往一个更好的方向去前进。同学们，让我们一起珍惜每一粒粮食吧，做一个有责任心，能够担当这个身份的初中生吧！

粒粒助健康心得篇二

上午好

今天，国旗下讲话的题目是“爱惜粮食，文明用餐”。

同学们，你们知道吗？每年的10月16日是“世界粮食日”，这是联合国粮农组织为促进世界各国关心粮食问题于1981年正式规定的。

而我们中国，为解决目前粮食浪费严重的问题，也发出通知，在全国范围内开展“爱惜粮食、节约粮食”的活动，特别是在10月16日“世界粮食日”所在的这一个星期时间里都是全国“爱惜粮食、节约粮食”的宣传周。

相信我们大家都通过唐代大诗人李绅的古诗《悯农》了解到农民耕种的辛苦：“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”

可同学们有所不知，其实要把地里的禾苗加工成我们每天碗里香喷喷的米饭，可远远不光是农民们在田地里头顶烈日、抛洒汗水地劳作呀！告诉你们吧！粮食从播种、收割到加工成成品粮，这其中至少要经过20道工序，这得需要有多少农民和工人为此付出心血呀！正因为如此，每一粒粮食我们都必须要珍惜。

同学们，勤俭节约是中华民族的传统美德，再说，我们的同学正是长身体的时候，更要注重合理的营养吸收。那就从今天开始，做一名爱惜粮食、节约粮食的好学生吧。

另外？在文明就餐上我们要做到以下几点

- 1、安静包括进餐厅？排队领饭、汤，？就餐过程不说笑，餐具轻摆放，吃好后安静离开。
- 2、有秩序排队进餐厅？
- 3、卫生保持桌面整洁。不把食品带出食堂。

最后，希望我们全体同学能共同努力做到“节约粮食？文明就餐”。

粒粒助健康心得篇三

尊敬的老师、同学们：

大家好！

我读了《悯农》这首古诗，深受感动。我的脑海里仿佛看到了这样一个场面：

在一个夏天的中午，天空晴朗，烈日高挂，连一丝风也没有，大地像蒸笼一般，热得让人喘不过气来。可是农民伯伯一边

用毛巾擦着汗水，一边还在田地里辛勤地劳动。

写到这里，我羞愧不已。平时我吃饭总是糟蹋粮食。记得有一天中午，我把饭盛得满满的。因为菜不好，所以我心想：趁爸爸妈妈不注意，我就把饭倒掉。爸爸妈妈正在吃饭，我马上离开座位，要去倒饭时，爸爸妈妈看见了，连忙过来阻止。

爸爸严肃地说：“为什么要把饭倒掉？”我说：“因为菜不好吃。”妈妈说：“你不是学过《悯农》这首诗吗？背一遍。”我说：“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”妈妈说：“既然你会背诗，那怎么不在行动上爱惜粮食呢？”我脸红了，又重新回到餐桌上，大口大口把米饭吃完了。

从今以后，我一定要爱惜粮食，不乱倒米饭。

粒粒助健康心得篇四

尊敬的老师、亲爱的同学们：

锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。粮食是农民伯伯用辛勤的汗水耕作得来的，每一粒粮食都是他们的心血！粮食跟水一样，是我们的生命之源，是我们每天工作、学习的动力之源。俗话说的好：人是铁饭是钢，一顿不吃饿得慌。所以，我们要改掉浪费粮食的坏习惯，要珍爱粮食，节约粮食，从身边的一点一滴做起，从身边的小事做起。

在战火纷飞的年代，有多少人吃不上饭，还要坚守在阵地和敌人做生死斗争，用生命和鲜血换来美好的生活。如今生活富裕了，但也有不少流落街头的乞丐吃不饱穿不暖。他们那一双渴望食物的眼睛，是多么楚楚可怜。而我们如果浪费粮食的话，最终也会造成吃不上饭的后果，所以号召大家节约粮食迫在眉睫。我的身边就有许多珍惜粮食的人，我们要向

他们多学习学习。

我的奶奶今年已经60多岁了，奶奶虽然年龄大，但一直保持着节约粮食的好习惯。比如说一盘新鲜的菜出锅了，第一顿奶奶先是撑破了肚皮往肚子里装，如果实在吃不了，就放到冰箱里，等第二顿再拿出来热热吃，一直是吃了热，热了吃，直到菜酸了，奶奶也舍不得扔，最后倒给家里的鸡吃。我常和奶奶说隔夜的饭菜吃了容易得病，但奶奶仍然舍不得扔这些粮食，还教导我们说：“弘弘呀，我们虽然生活好了，但不能忘本呀。在六七十年代，庄稼青黄不接，你的老太爷就是活活饿死的，老太太也是吃树皮和花生皮才勉强活了下来，那时候要是有这么一碗白米饭，该有多高兴啊，所以你要珍惜粮食，浪费可耻呀！”我一直对浪费这个词理解很肤浅，听了奶奶的话，我才明白，没有了粮食将是多么的可怕。

在学校有的小学生，餐盘里总是或多或少的剩些饭菜扔掉。这些粮食都是农民伯伯辛辛苦苦种出来的，在丰收时，农民伯伯想到我们狼吞虎咽的吃着他们种的粮食该有多么高兴，可如果看到我们把他们的劳动果实扔到垃圾箱内，又会多么伤心失望埃此时我不禁想起了那首古诗：锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。

同学们，让我们携起手来共同节约粮食，像珍惜我们的生命一样去珍惜它吧

珍惜盘中餐演讲稿2

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”这首诗告诉我们粮食来之不易的道理。让我们知道了珍惜粮食的重要性。然而现在的中、小学生大多都是独生子女，从

小受到父母的呵护，每天过着饭来张口衣来伸手的生活，把勤俭节约的中华传统美德全抛脑后，有些学生，常常浪费粮食，糟蹋粮食，还在一定程度上污染了环境。要知道，倒下的是剩饭，流走的是血汗。

常言道：“民以食为天，食以粮为本。”粮食是人们生存的必需品，是国家的重要战略资源，是维护社会稳定与发展的不可缺少的基本条件，是国家执政兴帮的基础。我国是世界第一人口大国，也是最大的粮食消费国，因此，在全球粮食危机日益加剧的情况下，我们不能坐食空山，要居安思危，未雨绸缪，及时做好充分准备，那就是珍惜粮食、节约粮食。

“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌”。粮食，是我们的生存之本，更是我们的命根子。如果有哪一顿我们吃不上饭，就不能正常学习工作，吃饭是天下大事，粮食对于每一个人来说是多么的重要。从某种意义上来说，珍惜粮食就是珍惜我们的生命，更是珍惜了人们的劳动成果。古诗云：“一粥一饭当思来之不易，半丝半缕恒念物力维艰”。我们生活的地球，可供生产粮食的耕地并不多，而且随着城市化和工业化的进程被不断蚕食。就全世界而言，粮食并不富裕。每年都有好几亿人口因贫穷或自然灾害或战乱经受着饥饿。可以这么说：珍惜粮食就是珍惜生命、珍惜大自然，就是珍惜我们的地球家园。

粮食是宝贵的，要珍惜粮食。这谁都会说，但在现实生活中，能真正体会粮食重要性的人却并不是很多。在校园里，我时常看到有些住宿的学生将馒头咬了一口就随手扔了，水槽中还有一堆堆白花花的米饭……在他们看来，倒掉一些剩饭剩菜不值得大惊小怪，一点剩下的饭菜也值不了多少钱。他们不知道，这些倒掉的粮食，粒粒都是我们生活在农村的父母用汗水换来的呀！每每看着这些倒掉的饭菜，看着真是让人心疼！

今年是第34个世界粮食日，作为青少年的我们，更应该成为

节约粮食的表率。节约每一粒粮食，是我们每个人应尽的义务，我们应养成勤俭节约的良好习惯，以节约粮食为荣，以浪费粮食为耻。珍惜粮食，不仅仅是一种口号，而要立即行动起来，从我做起，从现在做起！

粒粒助健康心得篇五

大家好，我是来自_的_，今天我国旗下演讲的主题是：勤俭节约，珍惜粮食。

“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢。”历史也证明了这个道理：奢能败国、败家、败自己。古罗马四处征战，有一支亚欧大陆最强悍的军队，但却因骄奢淫逸致使古罗马四分五裂。反之，日本著名的丰田公司，在成本管理上从一点一滴做起，劳保手套破了要一只一只地换，办公纸用了正面还要用反面。这实在令人赞叹。

历史和现实告诉我们：一个没有勤俭节约，艰苦奋斗精神作支撑的国家是难以繁荣昌盛的；同样，一个没有勤俭节约，艰苦奋斗精神做支撑的团体是难以持续发展的。

勤俭节约也是我们中华的传统美德，现如今随着我国国力的增强和生活的改善，有些人却把勤俭节约的优良传统抛之脑后，当前社会上盲目攀比的畸形消费；过度包装、极度美化的蓄意浪费，“长明灯”、“长流水的随意浪费等现象比比皆是。作为学生的我们，应该杜绝这种行为，要做到能够节约能源，比如教室里风扇，电脑，电灯还是开着，请及时将它关闭，看到水龙头还在滴水，可以上前将它关掉，也可以时刻提醒身边的同伴，要做到不浪费。这些生活中的小事无不体现了勤俭节约的美德。

党中央现在提出“建设节约型社会”的战略决策，并把加快建设节约型社会，提到“事关现代化建设进程和国家安全，事关人民群众福祉和根本利益，事关中华民族生存和长远发

展”的高度,并在全国范围内大张旗鼓、深入持久地开展节约活动,加快建设节约型社会。

“锄禾日当午,汗滴禾下土,谁知盘中餐,粒粒皆辛苦”,这首广为流传的诗,相信大家都有耳闻,虽然这首诗都已烂熟于心,但又有多少人能够完全做到不浪费粮食呢?而生活在现代的我们,在衣食无忧的时代,我们也不应该忘记珍惜粮食。

习总书记也在讲话中强调,餐饮浪费现象,触目惊心,令人痛心!“尽管我国粮食生产连年丰收,对粮食安全始终要有危机意识,而今年全球新冠肺炎疫情所带来的影响更是给我们敲响了警钟”。

珍惜粮食是我们对农民辛苦付出的最好回应,所以,身为青少年的我们,应该怎么做呢?在学校里,尽量吃完午饭,避免浪费,在外面的店里吃饭时,要适量点菜,有吃不完的可以打包回家,做到光盘行动。

厉行节约,反对浪费,不仅是对粮食资源的珍视,更是对国家资源的守护。厉行节约须久久为功,只有这样,才能使“浪费可耻、节约光荣”在全社会蔚然成风。

最后也希望同学们养成勤俭节约的好习惯。

我的发言到此结束,谢谢大家。